Entstehung von Unzufriedenheit

Welche Menschen sind außer mir, an der Situation beteiligt?	
Welche Erwartungen, haben diese an mich?	
Welche Erwartungen habe ich, an mich?	

Was fühle und denke ich dabei?	
Wie habe ich bisher gehandelt?	

Zufriedenheit bedeutet, innerlich ausgeglichen zu sein und nichts anderes zu verlangen, als man hat, oder mit den gegebenen Verhältnissen, Leistungen oder Ähnlichem einverstanden zu sein, nichts auszusetzen zu haben.

Unzufriedenheit ist eine Einstellung zu sich und anderen, bei der man sich unentspannt, mürrisch, unausgeglichen, frustriert und gereizt fühlt. Auch Unruhe,

Konzentrationsstörungen und teilweise Aggressionen können dabei auftreten.
Unzufriedenheit wird häufig von Ängsten, Sorgen und Zweifeln begleitet.